



18 Loch verbrennt 960 K



braucht Kilokalorien

Golf ist nicht nur ein Spaziergang. Golf erfordert Technik, Wille, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Und Golf ist gesund. Das Plädoyer eines Arztes für den Golfsport.

Von Dr. Martin Bühler



Golf ist eine Wohltat, sowohl für den Körper als auch für die Seele. Golfplätze sind meistens in wunderschönen Landschaften angelegt, deren Reize durchaus erholsam sind

für die menschliche Psyche.

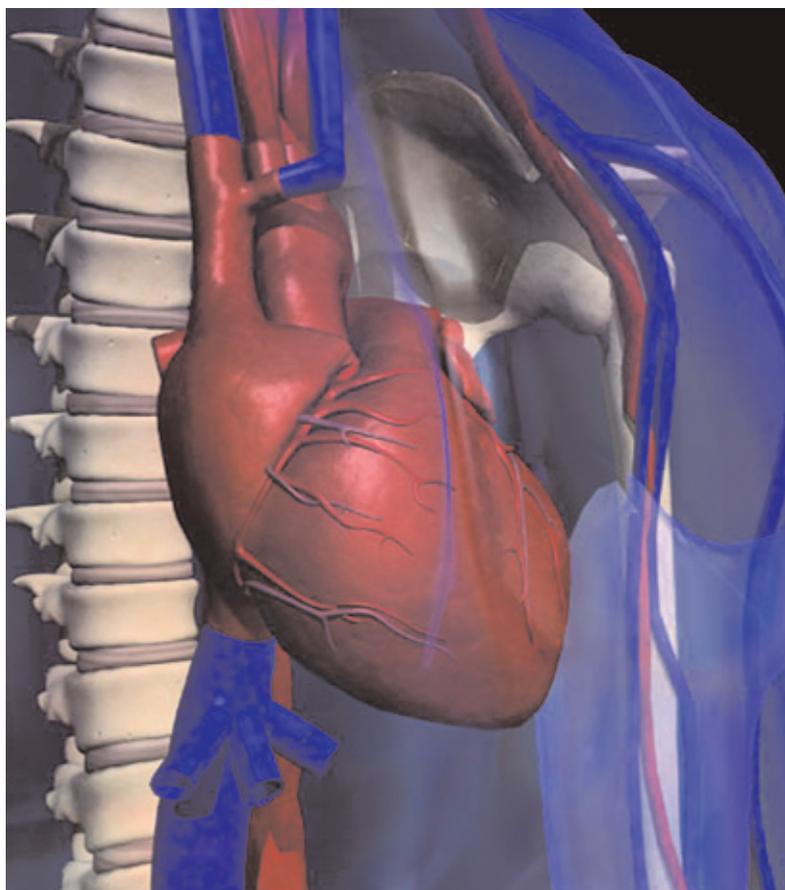
Körperlich sind es vor allem das Herz-Kreislauf- und das so genannte muskuloskeletale System eines Golfers, die von seinem Hobby profitieren. Denken wir daran:





TRÖSTLICH «Wer mit gesundem Ehrgeiz Golf betreibt, wird auf die Dauer Erfolg haben.» (Im Bild: Gary Player)

Darum ist Golf gesund – fü



Im Durchschnitt legt ein Golfer auf seiner Runde eine Distanz von etwa zehn Kilometern zurück. In Kombination mit den physischen und psychischen Anforderungen des «eigentlichen Golfens» ist das eine durchaus respektable Leistung.

Der Energieverbrauch bei einem durchschnittlich hügeligen 18-Loch-Parcours liegt bei 960 Kilokalorien. Bei dieser Größenordnung spricht man von einem «mittleren» Energieverbrauch (bei 1575 kcal beginnt die Kategorie «hoch»).

Dieser Verbrauch von 4 bis 6 kcal pro Minute ist angemessen für einen Spieler mittleren Alters – und benötigt bereits eine gute Vorbereitung in Sachen Fitness auf eine neue Saison hin. Eine Untersuchung von Parkkari bestätigt das: In einer vergleichbaren Untersuchung an 55 Golfern zwischen 48 und 64 Jahren konnte nach zwei Wochen Golfspiel (dreimal pro Woche) im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ein deutlicher Anstieg der Ausdauerfähigkeit in respiratorischer und

RETURN ON INVESTMENT Das Herz-Kreislaufsystem ist neben dem muskulo-skelettlären Apparat einer der Hauptprofiteure der golferischen Bemühungen eines Menschen.

Foto: Getty Images



FACHMANN Dr. Martin Bühler ist Spezialist für Sportverletzungen aller Art. Er wirkt an der Belair-Lölinik in Schaffhausen, die zur Hirslanden-Gruppe gehört (vgl. Box).

für den Körper und auch für die Psyche

muskulo-skelettaler Hinsicht festgestellt werden.

Diese Tatsache allein genügt eigentlich, um aufzuzeigen, dass der Golfsport gesund ist. Aber nur wer in körperlich gut trainierter Verfassung ist, seinen Körper kennt und sich entsprechend vorbereitet, ist fähig, eine Top-Leistung zu erbringen (die immer sehr individuell anzusehen ist).

Psychische Stärke und das Umsetzen erlernter Techniken sind ebenso entscheidend wie Ausdauer.

Damit Golferfolgreich gespielt werden kann, braucht es mehrere Faktoren, die zusammenspielen müssen: Technik, Wille, Kraft und Ausdauer sowie Beweglichkeit und Koordination – jeder Golfschwung ist schliesslich ein äusserst anspruchsvoller Bewegungsablauf..

Um sein individuelles Spiel oder sein Handicap zu verbessern, braucht es viel Zeit und Geduld. Und trotzdem: Wer mit gesundem Ehrgeiz – ohne Stress und Hektik – Golf betreibt, wird auf die Dauer Erfolg haben. Das oft stundenlange Verweilen auf dem Golfplatz, das Training an einem Ort, der einen beflügelt, sind eine ideale Abwechslung zum Berufsalltag und für die Psycho-

hygiene ein nicht zu unterschätzender Faktor. Damit Mann und Frau jedoch diese meist langen sportlichen Geduldsübungen unbeschadet überstehen, ist eine entsprechende Grundkondition Voraussetzung, die man sich am besten auf dem Vita-Parcours, beim leichten Joggen und Krafttraining oder Schwimmen erwirbt. Je besser die Kondition, desto besser wird das Spiel. Es ist eine alte Weisheit, dass öfter und lieber Golf spielt, wenn die Freude am Spiel überwiegt.

Durch regelmässiges Training verbessert man die Leistung des Herz-Kreislaufsystems, die Kondition und damit das Wohlbefinden und vermindert das Risiko einer Herzkranzgefäss-Erkrankung.

Wer Überlastungsschäden vermeiden will tut gut daran, sich dementsprechend vorzubereiten (vgl. Seiten 16/17). Dies ist häufig ein sehr individuelles Prozedere.

Sollte der Rücken eine Schwachstelle sein, ist es von Vorteil, die Bauch-/Rückenmuskulatur zu stärken. Dies kann mit dem Arzt zusammen überprüft und initialisiert werden. Zu erwähnen ist, dass Golf auch für viele Asthmatiker ein durchaus empfehlenswerter Sport ist. Auch hier ist es ratsam, vorher mit dem Hausarzt zu sprechen.

DER AUTOR Dr. Martin Bühler

Dr. Martin Bühler (41) ist seit 1999 Spezialarzt FMH für orthopädische Chirurgie. Er praktiziert in Schaffhausen (Löwengässchen 3). Seit einem Jahr operiert Dr. Bühler an der Hirslandenklinik Belair in Schaffhausen. Er absolvierte die Ausbildung zum Facharzt im Kantonsspital Winterthur, an der Universitätsklinik Bern, im Inselspital sowie an der Universitätsklinik Balgrist in Zürich, unter anderem mehrere Jahre als Oberarzt. Dr. Bühler ist spezialisiert auf die Behandlung von Verletzungen und Veränderungen des gesamten Bewegungsapparates, sowohl operativ als auch konservativ. Seine Spezialgebiete sind insbesondere arthroskopische Gelenkchirurgie von Schulter (mini-invasive Techniken), Ellenbogen und Knie, Gelenkersatz aller grossen Gelenke wie Schulter, Knie Hüfte. Behandlung von Sportverletzungen aller Art im Bereiche des Bewegungsapparates. Seit 1990 ist Dr. Bühler verantwortlicher Turnierarzt des Swisscom Challenge in Kloten. Bühler war aktiver Handballer und Tennisspieler. Zugunsten seiner Familie und seiner Arbeit habe er seine «sportlichen Ambitionen reduziert», sagt er. Dr. Bühler ist Golf-Anfänger.



Von Dr. Martin Bühler

Wie jede andere Sportart bietet Golfaber nicht nur Freude und Gesundheit, sondern beinhaltet auch einige Risiken und Gefahren.

Schwer wiegende Verletzungen allerdings sind im Golfsport eher seltener Natur, doch es gibt solche Ereignisse immer wieder. Kürzlich erschien in einer Fachzeitschrift der Bericht über den Todesfall eines 50-jährigen Japaners. Der Mann wurde durch einen Golfball so unglücklich am Kopf getroffen, dass er auf der Stelle an einer Hirnblutung verstarb. Hin und wieder liest man auch Berichte über schwere Augenver-

Viele Golfer sind heute zwischen 30- und 60-jährig und wechselten von anderen Sportarten wie Tennis, Handball, Eishockey oder Jogging zum Golf. Manche betreiben diese Sportarten immer noch parallel zum Golf. In vielen Fällen nehmen Sportler chronische Verletzungen in eine neue, andere Sportart mit. Zudem übersteigen oft Ehrgeiz und persönliche Ziele die eigenen Möglichkeiten – man «hört zu wenig auf seinen Körper».

Gerade Spieler, die über 50-jährig sind, sind oft ungenügend vorbereitet und den Anforderungen an Herz-Kreislauf und den Bewegungsapparat anfänglich nicht gewachsen. Schlagrepetitionen, eine ungewohnte Körper-

elle Bewegungsabläufe beim Golf häufig gereizt werden und sich so verstärken können. Diese Verletzungsmuster sind beim Profi und beim Amateur ähnlich bezüglich der betroffenen Körperpartien (jedoch nicht in Intensität und Häufigkeit). Der Unterschied ist wohl auf die Biomechanik des Golfschwungs resp. der Schlagtechnik sowie auf die Spielgewohnheit zurückzuführen.

Eine Studie über Golferverletzungen zeigte schon 1993 einen Zusammenhang zwischen Alter, Intensität und Spielstärke. Frauen leiden öfter unter Schulter- (28% vs. 10%) und Ellenbogenbeschwerden (13% vs. 9%) als Männer, wogegen diese häufiger aufgrund von Rücken-

Risiken und Therapien

letzungen durch Clubs oder Bälle. Solche Verletzungen betreffen häufiger Kinder als ältere Golfer. Es ist also wichtig, dass bereits Kinder im richtigen Umgang mit Bällen und Schlägern unterwiesen werden.

Doch das sind Ausnahmen. Typische «Golfer-Krankheiten» sind Schäden am Bewegungsapparat – auch wenn es Verletzungen, die ausschliesslich bei Golfern auftreten, praktisch nicht gibt, vielleicht mit Ausnahme des «Golferellenbogens» (vgl. Seite).

haltung oder ungenügendes Material (im Golfsport jedoch selten der Fall) können für chronische Schäden des Bewegungsapparates verantwortlich sein. Ebenso ein falsch angewöhnter Schwung. In so einem Fall spricht der Mediziner von einer «Technopathie», eine Verletzung oder Abnützung infolge falschen Materiales oder fehlender Technik. Hier gibt es nur eines: Das Spiel sollte durch einen Golflehrer periodisch überprüft werden. Schwung- und Materialanalysen durch einen Golflehrer ersetzen hier oft den Arzt.

Obschon im Golfsport ein moderates Verletzungsrisiko besteht, finden sich häufig Überlastungsschäden der Schulter, des Ellenbogens, des Handgelenkes sowie der tiefen Rückenpartie («low back pain»). Die Verletzungen betreffen vor allem Weichteilgewebe wie Sehnen und Muskeln, weniger davon betroffen sind Knochenstrukturen. An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass oft Abnützung der Gelenke, so genannte Arthrosen, durch sich wiederholende spezi-

schmerzen den Arzt aufsuchen (49% vs. 28%).

«Gosheger und Mitarbeiter» konnten kürzlich zeigen, dass 82,6% aller Verletzungen im Golfsport Abnützungserscheinungen mit Langzeitschäden beinhalten und nur 17,4% akute Verletzungen sind. Die häufigsten akuten Verletzungen beim Golfsport sind: Verletzungen durch direkten Schlag mit dem Club (28%), Zerrungen (9,6%) sowie Verstauchungen nach Stürzen (7%). Dies ergab eine Studie an 300 Patienten, die auf der Notfallsstation eines Spitals in Südost-Queensland (Australien) behandelt werden mussten. Der Zeitraum der Studie erstreckte sich allerdings über sechs Jahre...

Art und Häufigkeit der Symptome, vorgängige Verletzungen oder Therapien sind wichtige Eckpfeiler zum Verständnis, Behandlung und Vermeiden körperlicher Schäden. Nur durch eine genaue und korrekte Diagnose kann eine optimale Behandlung und Rehabilitation erreicht werden. Das Ziel des behandelnden Arztes und des Athleten ist die 100% schmerzfreie Rückkehr zu Spass und Spiel. Zeit und Geduld spielen dabei oft eine ebenso grosse Rolle wie die Behandlung selber.

«Golfer-Ellenbogen» (Epicondylitis humero-ulnaris)

Schmerzhafte Entzündung, besser degeneriertes, abgenütztes Gewebe der Beugesehnen für das Handgelenk. Lokalisation: Innenseite des Ellbogens. Oft erfolgreiche Behandlung mit konservativen Therapiemassnahmen wie Physiotherapie, Elektrotherapie, entzündungshemmenden Mitteln, lokal in Ta-



CLÉMENT IN ACTION «Ich denke, eine meiner Stärken liegt darin, dass ich auch mal einen schlechten Schlag psychisch verarbeiten kann und nicht gleich in ein Loch falle.»



CLÉMENT IN ACTION «Ich denke, eine meiner Stärken liegt darin, dass ich auch mal einen schlechten Schlag psychisch verarbeiten kann und nicht



CLÉMENT IN ACTION «Ich denke, eine meiner Stärken liegt darin, dass ich auch mal einen schlechten Schlag psychisch

LITERATURNACHWEIS

- **Golf injuries. An overview.** Theriault, Lachance (Sports Med, Juli 1998)
- **A review of injury characteristics, aging and preventing programmes for older golfers.** Lindsay, Horton et al. (Sports Med, August 2000)
- **Overuse injuries of upper extremity in golf.** McCarroll. (Sports Med, Juli 2001)
- **Golfing injuries. An overview.** Batt (Sports Med, Juli 1993)
- **Injuries and overuse syndromes in golf.** Gosheger et al. (Sports Med, Mai/Juni 2003)
- **Golf-related injuries seen at hospital emergency department.** Wilks, Jones (Sports Med, Juni 1996)
- **Healthy swing: a golf rehabilitation model.** Parziale (Med Rehabil, Juli 2002)
- **Acromioclavicular joint injury in competitive golfers.** Mallon, Colosimo jnr. (South Orthop. Assoc., 4/4 1995)
- **Repair of rotator cuff tears in golfers.** Vives et al. (Arthroscopy, Februar 2001)
- **Shoulder arthroplasty in recreational golfers.** Jensen, Rockwood jnr. (Shoulder Elbow surgery, Juli/August 1998)
- **Heart rate and metabolic responses to participation in golf.** Murase et al. (Sports Med Phys Fitness, September 1989)
- **A controlled trial of the health benefits of regular walking on golf courses.** Parkari et al. (Am J Med, August 2000)
- **Spine stabilizing muscles in golfers.** Weishaupt et al., (SportverletzSport-schaden Juni 2000)
- **Golf-induced injuries of the wrist.** Murray, Cooney (Clin sports Med., Januar 1996)



GOLF

Basel

Zürich

Blinlingerstrasse 96
CH-4123 Allschwil
+41 61 481 11 77

Neue Winterthurstrasse 30
CH-8304 Wädwil
+41 1 893 75 75

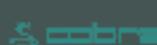
DEMO DAYS 2004

Samstag 17. und Sonntag 18. April
Driving Range Rheinfelden

Öffnungszeiten: 9 - 19 Uhr
Geöffnet für alle!
Gratisbälle!



Beteiligte Marken:



plaza

Probieren Sie **alle Neuheiten 2004** in Anwesenheit der Vertreter der Marken aus!

Unsere **unvergleichlichen Preise** werden Sie überzeugen.

Das ganze Team von Golf Espace erwartet Sie und freut sich darauf, Sie beraten zu dürfen.

Team Basel: Rolf Argenton, Brigitte Chodan, Beat Künzler, Irène Tomasi.

Team Zürich: Farida Krasniqi, Pascal Truniger, Claudia Schreiner, Jared Mika.

New Callaway Driver



New Cobra Driver



New Daiwa Irons



New Nike Driver



New Taylor Made Driver



Dank moderner Me

DIE HIRSLANDEN-GRUPPE

Privatkliniken für besondere Ansprüche

Zwölf Kliniken und rund 90 Kompetenzzentren der Privatklinikgruppe Hirslanden decken praktisch alle medizinischen Fachbereiche ab und schaffen zusammen mit ihren 1200 Fachärzten und über 4000 Mitarbeitern optimale Voraussetzungen für erstklassige medizinische Behandlung und kompetente Pflege.

Alle Hirslanden-Kliniken werden nach den gleichen Prinzipien geführt:

- Höchste medizinische Qualität, orientiert an den neuesten Entwicklungen
- Kompetente Pflege in wohlthuender Umgebung
- individuell geprägte Privatkliniken
- Qualifizierte Fachärzte mit langjähriger Erfahrung
- Vernetzte, spezialisierte Institute und Kompetenzzentren

Klinik Belair – klein und fein (www.hirslanden.ch/belair)

Die zur Privatklinikgruppe Hirslanden gehörende Klinik Belair liegt an ruhiger Lage über dem Stadtzentrum von Schaffhausen. Die kleine, feine Klinik setzt in allen Bereichen hohe Qualitätsstandards. Das angenehme Ambiente, die sehr diskrete Privatklinikatmosphäre und die moderne Infrastruktur geben den Patienten das Gefühl, sich in guten Händen zu befinden.

Die Klinik Belair geniesst einen hervorragenden Ruf. Der Schwerpunkt der Behandlungen liegt auf den Fachbereichen Allgemeine Chirurgie, Gynäkologie und Geburtshilfe, Innere Medizin und Augenheilkunde. Zwei Kompetenzzentren runden das Leistungsangebot auf Beste ab:

Das **Zentrum für Orthopädie** widmet sich mit der interdisziplinären Behandlung des gesamten Bewegungsapparates allen Erkrankungen und Verletzungen von Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Knochen.

Das **Zentrum für Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie** erbringt erstklassige Leistungen für die individuelle Schönheit von Mann und Frau.

Weitere Hirslanden-Kliniken und Kompetenzzentren befinden sich in Aarau, Bern, Cham ZG, Heiden AR, Lausanne, Münchenstein BL und Zürich. Unter www.hirslanden.ch können sämtliche Informationen abgerufen werden.



KOMPETENZ UND STIL Die Klinik Belair in Schaffhausen. Hier wirkt Dr. Bühler, der Autor dieses Gesundheitsreports.

blettenform oder sogar als Injektion (Cortison) zu verabreichen. Heilt in der Mehrzahl der Fälle innerhalb von 6 bis 12 Wochen folgenlos ab. Eine Operation muss selten durchgeführt werden, wenn notwendig mit gutem Erfolg und 100% Rückkehr zum Sport.

Entzündung oder Verletzung des Schulterergelenkes (Acromioclaviculargelenk)

Eine der häufigsten Schmerzursachen in der Schulter des Golfers. Mögliche Ursache: falscher Swing. Gelegentlich nicht nur Kapselgelenkentzündung sondern Aktivierung einer Abnützung in diesem Gelenk. Auch hier oft mit entzündungshemmender Therapie sehr erfolgreich zu behandeln. Wenn Injektionen oder Elektrotherapie versagen, bleibt die Operation, die heute in den meisten Fällen arthroskopisch (Gelenkspiegelung) als sogenannt mini-invasiver Eingriff vorgenommen werden kann. Erholungszeit rund zwölf Wochen mit sehr guter Prognose.

Sehnenverletzungen der Schulter (Verletzungen der Rotatorenmanschette)

Häufige Verletzung des älteren Sportlers, da die Qualität dieser Sehnen mit dem Altersschlechter wird. Damit steigt die Verletzungsanfälligkeit. Häufige Symptome sind Nachtschmerzen in der Schulter mit Ausstrahlung in den Ellenbogen sowie bei grösseren Verletzungen Kraftverlust oder schmerzhafte Bewegungseinschränkung bei Überkopftätigkeiten. In diesen Fällen sollte rasch ein Facharzt aufge-

sucht werden. Das Schadensausmass kann oft erst mittels MRI (Kernspintomographie) ermittelt werden. Dies ist nötig, um die optimale Therapie einleiten zu können.

Oft genügt eine Cortisoninfiltration, wenn zusätzlich der Schleimbeutel entzündet und geschädigt ist. Bei Sehnenrissen muss je nach Grösse und Ausdehnung die Refixation am Knochen operativ durchgeführt werden. Dieser Eingriff ist heute ebenfalls mittels arthroskopischen Techniken möglich – mit sehr guten Resultaten.

Nach einem solchen Eingriff kann die Schulter drei Monate nicht gegen Kraft eingesetzt werden, und somit fällt auch der Golfschwung ins Wasser... Die operativen Resultate sind bezüglich Schmerzfreiheit und Beweglichkeit sehr gut (90%, bezüglich Rückgewinnung der vollen Kraft über Kopf, gut, bis 80%).

Ein optimales Rehabilitationsverfahren, zusammen mit einem erfahrenen Physiotherapeuten ist ratsam. Eine Rückkehr zum Golfsport ist ebenfalls in den meisten Fällen auf gleichem Niveau wie vor der Operation möglich. 30% der über 70-jährigen Bevölkerung weisen eine Sehnenläsion in der Schulter auf! Gelegentlich finden sich auch Schulterinstabilitäten, die den Schulterschmerz auslösen, typischerweise im «Leadarm, at the top of the back swing».

Abnützung (Arthrosen) des Schulterergelenkes

Leichte Abnützungen oder Gelenkentzündungen (Arthritiden) können oft erfolgreich mit Physiotherapie und Schmerzmitteln behandelt werden. Eine symptomatische fortgeschrittene Abnützung des Gelenks, welche

Medizin haben Therapien gute Prognosen

nicht auf konservative Therapiemassnahmen anspricht, kann aber nur durch den künstlichen Gelenkersatz erfolgreich behandelt werden. Ist nur der Oberarmkopf abgenutzt, kann nur dieser als Hemiprothese ersetzt werden. Bei zusätzlicher Abnutzung der Pfanne muss auch diese ersetzt werden. Bezüglich Schmerzbefreiung ist die Operation sehr gut. Die Funktion und Kraft hängen stark vom Zustand der Rotatorenmanschette ab (der «muskuläre Motor» des Schultergelenks). Bei normaler Arthrose und gut erhaltenen Sehnen und Muskeln des Schultergürtels ist nach dem Gelenkersatz praktisch eine normale Funktion zu erwarten. Eine Studie von «Rockwood und Mitarbeitern» konnte zeigen, dass von 24 Golfern mit Durchschnittsalter 52,4 Jahren, die ein Kunstgelenk einsetzen lassen mussten, 23 wieder Golfspielen konnten. Nach durchschnittlich 4,5 Monaten war die volle Sportfähigkeit wieder erreicht. Der Gang zum Facharzt mit entsprechender Abklärung und Beratung empfiehlt sich in jedem Fall! Übri-

gens ist Golfsport auch nach Hüft- und Kniegelenkersatz möglich, allerdings verspüren Kniepatienten öfter leichte Schmerzen nach dem Golfspiel als Patienten mit Kunstgelenken der Hüfte.

Rückenschmerzen

Etwas seltener und oft harmloser sind tieflumbale Rückenschmerzen aufgrund einer Schwäche der Muskulatur oder eines ungewohnten oder falsch eingeübten Bewegungsablaufes. Häufig sind diese Probleme mittels gezieltem Training und Physiotherapie zu behandeln. In seltenen hartnäckigen Fällen ist eine Weiterabklärung mittels Computertomographie notwendig – meist bei Patienten mit bereits vorbestehenden Rückenschäden. Eine vergleichbare Untersuchung an Golfern und einer Vergleichsgruppe konnte zeigen, dass Golfer zwar sehr starke Rückenstreckmuskeln (Extensoren) aber ein Defizit in den Muskelgruppen der Wirbelsäule aufweisen, die für Rotation und Seitwärtsneigen verantwortlich sind. Diese muskuläre

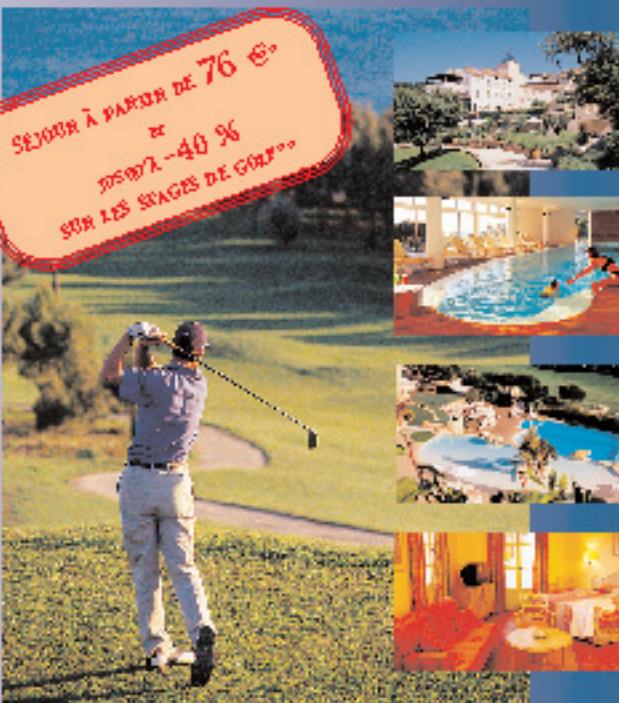
Dysbalance ist häufig für hartnäckige Rückenschmerzen verantwortlich. Ein consequentes Aufbautraining der rückenstabilisierenden Muskeln ist somit empfehlenswert.

Hände und Handgelenk

Hand- und Handgelenksverletzungen sind im Golfsport keine Seltenheit und können sehr schwerwiegende Folgen haben, da die Hand ein integraler Bestandteil des Spiels ist. Häufig handelt es sich um Überlastungserscheinungen oder Entzündungen der Handgelenksextensor-muskeln oder Flexor-muskeln. Typischerweise ist beim Rechtshänder das linke Handgelenk betroffen, wahrscheinlich weil beim Swing ein sehr grosses Bewegungsausmass, katapultähnlich, des linken Handgelenkes erfolgt. Teilweise ist wohl ein zu starker Griff, gepaart mit ungenügender Technik für Beschwerden verantwortlich. Eine Operation ist selten notwendig, die Verletzungspause kann aber auch mal eine Golfsaison dauern! Selten ereignen sich Frakturen von Handgelenksknochen. ●



GOLFEZ À DOLCE FRÉGATE, ET VIVEZ UNE EXPERIENCE INOUBLIABLE



SEJOUR À PARTIR DE 76 €*
ou
75007€ -40%
SUR LES SEJOURS DE GOLF**

**Dolce
FRÉGATE**
DOLCE Golfresorts & Beach Residences
★★★★

Venez sans plus attendre goûter au plaisir de taper la petite balle blanche. A quelques heures de chez vous, les fairways du golf de Dolce Frigate se déploient sous le soleil de la Provence.

Le jeu achevé, vous apprécierez le confort de nos chambres, suites, appartements récemment rénovés, profitez des nombreuses activités de loisirs (piscines, saunas, jacuzzi, tennis, institut de beauté) ou partirez à la découverte de la Provence. Et quel plaisir de retrouver l'ambiance feutrée du restaurant gourmet "Le Mas des Vignes"!

En couple, en famille ou entre amis, Dolce Frigate est le lieu idéal pour vos séjours golffiques et de détente.

*Tarif par personne, par nuit valable jusqu'au 28/03 sur la base de la chambre et du petit déjeuner. Tarif à 98€ du 27/03 au 30/07. Applicable sur certaines chambres, selon disponibilité. (séjour de 5 nuits minimum).

**Calendrier : 8 12/03, 15 17/03, 22 26/03, 19 23/04, 26 30/04.

Appartement pour 2 à 4 personnes à partir de 749€ la semaine jusqu'au 02/04.

50 nouvelles voitures dont 30 équipées de GPS

Réservation au (0) : + 33 (0)4 94 29 39 39 (0) : +33 (0)4 94 29 39 20
(e) : info_fregate@dolce.com, (w) : http://fregate.dolce.com
Route de Baudol, 33270 Saint-Cyrot-les-Frères, France



**KLASSIKER
NUMMER 1** Legen Sie sich einen Schläger so über die Schultern wie es das Bild zeigt und drehen Ihren Körper in den Hüften nach links und rechts aus.

**KLASSIKER
NUMMER 2** Fassen Sie Ihren Schläger wie es das Bild zeigt und beugen Sie den Rumpf. Sie können diese Übung auch mit einer Drehung der Hüfte kombinieren.

So sind Sie richtig vo



Eine gute Vorbereitung aufs Golfen vermindert nicht nur das Verletzungsrisiko. Sie erhöht auch die Leistungsfähigkeit – und damit die

➤ Damit Sie Ihre Golfrunde möglichst unbeschwert genießen können, ist eine seriöse Vorbereitung wichtig.

Das beginnt bereits bei der Ausrüstung. Passen Sie Ihre Kleidung den Witterungsverhältnissen an (Sonnen- bzw. Regenschutz!) Denken Sie daran, dass Sie vier, fünf Stunden in freier Wildbahn «überleben» müssen.

Zur Vorbereitung gehört also auch die Verpflegung. Das Essen ist wahrscheinlich ein sehr individuelles Thema, aber bezüglich Trinken gibt es medizinisch erhärtete Richtwerte. Der Wasserbedarf ist variabel. Vermehrtes Schwitzen oder übermäßige Salzaufnahme beeinflussen ihn wesentlich. Der Tagesbedarf eines Erwachsenen beträgt, je nach Schweissabgabe, 20–45 ml pro kg Körpergewicht. Ein 70 kg schwerer Mensch benötigt mindestens 1750 ml Wasser pro Tag, wobei auch in den Nahrungsmitteln ein Wasseranteil gerechnet wird. Als reine Trinkmenge heisst

das: mindestens 700 ml Wasser pro Tag. Beim Gesunden werden darüber hinaus gehenden Mengen durch die Nieren ausgeschieden, bei Herz- und Nierenkrankheiten wird Wasser im Körper zurückgehalten. Bereits ein Wasserverlust von 5% führt zu einer deutlichen Minderung der Leistungsfähigkeit!

Das Stretching

Die wichtigste Vorbereitung jedoch besteht im Aufwärmen Ihres Körpers. Gerade wenn jemand gerne Golf spielt, jedoch das Spiel noch nicht voll beherrscht, soll nach Möglichkeit die Zeitauf dem Golfcourse zugunsten des Warm-up-Programms reduziert werden. Bisherige Studien zeigen, dass leider bis zu 70 Prozent der befragten Golfer kein oder nur ein ungenügendes Aufwärmtraining durchführen. Das «Warm-up» ist ein wichtiger Bestandteil zur Prävention hartnäckiger Verletzungen oder Abnützungsercheinungen und verbessert zudem das Spiel.

Gelegentliches Überprüfen des Spiels kann eingeübte technische Fehler korrigieren. «Lindsay» hat 2002 in einer Arbeit gezeigt, dass Golfer mit Rückenschmerzen oft ihre Wirbelsäule zu stark krümmen, wenn sie sich dem Ball zuwenden oder beim Backswing den Rücken zu stark seitwärts biegen. Diese Probleme können durch eine Schwunganalyse sehr schnell erfasst und korrigiert werden.

Ältere Spieler sollten vor der Saison ein optimales Vorbereitungsprogramm für den Bewegungsapparat und das Herz-Kreislaufsystem absolvieren. Dies kann ein leichtes Jogging, Schwimmtraining oder Aquafit beinhalten sowie regelmäßige leichte Kraftübungen und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit (Gymnastik).

Vor dem Spiel sollte auch unbedingt eine Aufwärmphase eingeplant und durchgeführt werden mit persönlich abgestimmtem Dehnungsprogramm (und zwar nicht nur, wenn



orbereitet

der Nachbar oder Golfkollege mitmacht). Diese Phase ist auch eine mentale Vorbereitung auf das Golfspiel. Die Zeit, die der Körper braucht, um sich von der vorherigen Tätigkeit (Stress am Arbeitsplatz oder zu Hause) auf die neue Belastung vorzubereiten. Kalte Muskeln werden auf eine neue, spezielle Situation und Belastung vorbereitet (konditioniert).

Off wird der unmittelbare Benefit zu wenig wahrgenommen, weshalb dem Aufwärmen zu wenig Beachtung geschenkt wird – dies ist kein Zeitaufwand im Vergleich zu einer oft langen Rehabilitation oder Verletzungspause! Gute Beweglichkeit und Kondition lassen die volle Konzentration für Technik und Spielverständnis zu. Ein Warm-up muss nicht lange dauern, sollte aber individuell abgestimmt sein und kann zum Beispiel mit einem Golflehrer oder einem Physiotherapeuten eingeübt werden. Spezielle Schulterblattmuskeln (Musculus serratus anterior) sind während jeder Phase des Swings ständig aktiviert. Um dieser Anforderung zu genügen, muss die Schultergürtelmuskulatur vor und während der Saison gekräftigt werden, um Zerrungen und Überlastungsschäden zu vermeiden.



Dr. Martin Bühler

Haben Sie Fragen an den Golfer-Arzt?

Dr. Martin Bühler, der Autor dieses Gesundheitsreports Golf steht zu Ihrer Verfügung und wird in G&C Antworten geben auf medizinische Fragen, die Golferinnen und Golfer stellen.

Mailen Sie Ihr Problem an info@golfandcountry.ch

oder schreiben Sie an **Redaktion Golf & Country**
Bleicherweg 41
8002 Zürich

Wir werden die Fragen an Dr. Bühler weiterleiten und seine Antworten – selbstverständlich unter Wahrung der angezeigten Diskretion – periodisch in G&C veröffentlichen.




Testen Sie unsere neuen DR II Distance Eisen und den neuen MXX Driver auf unseren...

Demo Tour 2004

13./14. März	Golf Club Gerre Lozone
20. März	Golfpark Oeflingen
25./27. März	Golf Club Walleried
27./29. März	Golfodrome, Glatbrugg (Driver/Ball Fitting mit Vector Launch)*
3./4. April	Golfparade, Stadion St. Jakob, Basel
3. April	Golfpark Moozsee
4. April	Golf Bucheggberg
10. April	Golfpark Holzhausen
11. April	Golf Club Signal de Bougy
12. April	Golf Club Leuk
17. April	Golf Club Domat/Emm
17./19. April	DR Rheinfelden
23./24./25. April	Golf de la Villed'Essie, Collex-Bossy/Genf
24./25. April	Golfpark Waldkirch
30. April/1. Mai	Driving Range Wettswil
1. Mai	Golf Club Sempachersee
2. Mai	Swiss Golf Bubikon
2. Mai	DR Thalwil
7./9. Mai	DR Wettswil
9. Mai	Golf Club Interlaken
15./16. Mai	Swiss Golf Bubikon
15. Mai	Golf Club Kyburg
23. Mai	Golf Club Thunersee
29./30. Mai	Golf Club Signal de Bougy
26. Juni	Golf Club Sempachersee
3. Juli	Golf Club Kyburg
29./29. August	Golf Club Däwos

* mehr infos unter www.golfodrome.ch oder www.golfball.ch

Änderungen vorbehalten



for more information > www.wilson.com